

Innhold

Innledning	10
Slik bruker du boka	14
Kapittel 1: VINTER	18
<i>Asanas / fysiske øvelser:</i>	
FROSKEN – Squat pose	20
VEDHOGGEREN – Standing baby back bend pose og Standing forward bend pose	22
SVEVENDE FUGL – Warrior 3 pose	24
FALLENDE SNEFNUGG – Triangle pose	26
KRÅKA – Crow pose	28
SNØKRYSTALLER – Corpse pose	30
<i>Pranayama / pusteøvelse: HAVPUST – Ocean breath</i>	32
<i>Meditasjon / avslapningsøvelse: SOL I KROPPEN</i>	36
<i>Yogalek: KRABBEN – Reverse table pose</i>	38
Kapittel 2: VÅR	42
<i>Asanas / fysiske øvelser:</i>	
FRØ/KOKONG – Child pose	44
SOMMERFUGLEN – Butterfly pose	46
BLOMSTEN – Flower pose	48
BROEN – Bridge pose	50
PLANTENE VÅKNER – Downward dog pose	52
STOLT BLOMST – Mountain pose	54
VI HILSER SOLA – Reverse warrior pose	56
VI DANSER OSS INN I VÅREN – Dancer pose	58
<i>Pranayama / pusteøvelse: BALLONG I MAGEN – Balloon breath</i>	60
<i>Meditasjon / avslapningsøvelse: KLAPPESTUND – Kjære kroppen min</i>	62
<i>Yogalek: DOBBELTBÅT – Double boat pose</i>	64

Kapittel 3: SOMMER	66
Asanas / fysiske øvelser:	
BORDET ER DEKKET TIL SOMMERFEST – Table pose	68
KROKODILLEN – Plank pose	70
SLANGEN – Baby cobra pose	72
SELEN – Upward facing dog pose	74
DELFINEN – Dolphin pose	76
BÅTEN – Boat pose	78
SJØSTJERNEN – Corpse pose	80
Pranayama / pusteøvelse: SUGERØRPUST – The cooling breath	82
Meditasjon / avslapningsøvelse: SPAGETTITESTEN	84
Yogalek: SOLSIKKEN	86
Kapittel 4: HØST	90
Asanas / fysiske øvelser:	
TA INN HØSTEN – Mountain pose	92
GODSTOLEN – Chair pose	94
VIND I TRÆRNE – Tree pose	96
FALLENDE LØV – Standing forward bend pose	98
GOMLENDE KU – Cow pose	100
KATTA KROER SEG – Cat pose	102
KATTA STREKKER SEG – Extended cat pose	104
BJØRNEN SOVER – Extended child pose	106
Pranayama / pusteøvelse: BIEPUST – Humming bee	108
Meditasjon / avslapningsøvelse: TAKKNEMLIGHETSSTUND	110
Yogalek: HUNDETUNNEL	114
Kapittel 5: Hva er yoga?	116
Kapittel 6: Hvorfor trenger barn yoga?	132
Kapittel 7: Tilrettelegging av yoga hjemme, i barnehagen og på skolen	138
Kapittel 8: Hvilken effekt har øvelsene?	150
Referanser	164